

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
SISWA SMP IT WAHDA ISLAMIAH  
MAKASSAR**

Oleh : R A H M A T

**ABSTRAK**

RAHMAT. 2017. Kontribusi Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Bapak Nawi Syam dan pembimbing II Bapak Jamaluddin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi antara keseimbangan dan Kelincahan terhadap kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMP IT Wahda Islamiah Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha_{0,05}$ .

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Keseimbangan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh sebesar korelasi (r) 26,4%. (2) Kelincahan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 62,0%; dan (3) Keseimbangan dan Kelincahan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh nilai regresi (R) sebesar 62,0%.

## **A. Latar Belakang**

Prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan

menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas.

Teknik menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan.

Permasalahan yang timbul bahwa atlet atau pemain pemula seperti siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, tentu belum menguasai teknik dasar menggiring bola secara sempurna. Sedangkan untuk memanfaatkan latihan

menggiring bola pada permainan sepakbola yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur fisik, keseimbangan dan kelincahan.

Menyimak uraian tersebut di atas, sehingga diduga bahwa keseimbangan, kelincahan yang dimiliki seseorang mempunyai kontribusi yang erat dengan kemampuannya menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya kontribusi tersebut, dengan mengangkat judul penelitian: “Kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar?
2. Apakah ada kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar?
3. Apakah ada kontribusi antara keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada

siswa SMP IT Wahda  
Islamiah Makassar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan dan kelincahan terhadap

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

### **D. Manfaat Penelitian**

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Untuk menemukan jalan pemecahan masalah yang telah dikemukakan, maka di butuhkan beberapa teori untuk di kaji khususnya yang berhubungan dengan masalah pokok dalam penelitian ini. Dengan teori-teori yang di kemukakan tersebut di harapkan dapat memperkuat pemikiran yang menunjang penelitian. Sehubungan dengan masalah dalam penelitian ini, maka di kemukakan landasan teori sebagai berikut :

## **1. Pengertian sepakbola**

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Eric C Batty 2007:4). Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu terdiri dari 11 pemain (termasuk 1 orang yang menjaga gawang yang disebut penjaga gawang). Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan gerak pada kaki dan tungkai, karena permainan ini dilakukan dengan cara menggiring dan menendang bola dengan sasaran gawang lawan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia dengan berbagai macam daya

tariknya mulai dari keindahan permainan, suasana dari sebuah pertandingan, sampai pada dampak sosial yang ditimbulkan dari sebuah olahraga bola sepak yang menjadi kebanggaan mayoritas suatu bangsa.

## **2. Sejarah sepakbola**

Sebuah olahraga bola sepak yang mendunia saat ini yang dimainkan sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi merupakan sebuah olahraga dengan sejarah yang sangat panjang

Saharullah ( 2018:1 )

Perkembangan olahraga sepakbola dari masa ke masa semakin populer baik di luar negeri maupun di tanah air. Teknik dan taktik sepakbola di pelajari secara sistematis, mendalam dan cermat sehingga pakar sudah menyebut “ilmiah sepak bola”.

Kemudian secara nasional, sepakbolaan Indonesia mulai berkembang atau modern dibawa oleh bangsa Belanda pada waktu menjajah Indonesia pada tahun 1920. Perkembangan awalnya, terbatas pada orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar. Lama kelain berkembang dan dimainkan bangsa pribumi hingga ke kota kecil. Organisasi pertama sepak bola Indonesia adalah Nederlan Indische voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda.

### **3. Kemampuan menggiring bola**

Menggiring bola merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menggiring bola atau membawa bola dapat diartikan sebagai mengolah bola dengan menggunakan kaki

sambil berlari dengan bola tetap dalam penguasaan.

Berdasarkan beberapa pengertian menggiring bola yang telah dikemukakan, maka dapatlah disimpulkan bahwa menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dengan berbagai macam teknik sentuhan kaki dengan bola yang bertujuan untuk melewati lawan atau untuk mendapatkan posisi yang tepat guna dapat melakukan teknik gerakan selanjutnya seperti passing atau menendang bola ke gawang.

### **4. Keseimbangan**

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis kemampuan mempertahankan keadaan seimbang

dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung dan sebagainya. Ismaryati ( 2008 : 48 )

Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Situasi dan kondisi keseimbangan oleh Rahantoknam (1988:126) membagi ke dalam tiga bagian:

- a. Keseimbangan statis (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
- b. Keseimbangan dinamis (*dinamic balance*) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.
- c. Keseimbangan rotasi (*rotation balance*) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan

berkontribusi dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksi oleh aparatus vertibular dalam gerakan memutar.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga.

## **5. Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat di perlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan perubahan kecepatan posisi tubuh dan baian bagiannya. Ismaryati ( 2008 : 41 )

Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang

tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *agility* seseorang. Selain itu, *agility* dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah.

## **B. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jika seseorang memiliki keseimbangan yang baik, maka dapat diprediksikan erat kaitannya dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
2. Jika seseorang memiliki kelincahan yang baik, maka dapat diprediksikan erat kaitannya dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

3. Jika seseorang memiliki keseimbangan dan kelincahan yang baik, maka terdapat kontribusi yang erat dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

## **C. Hipotesis Penelitian**

Sesuai dengan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiyah Makassar.
2. Ada kontribusi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam



permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

3. Ada kontribusi keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

Hipotesis statistik yang diuji:

1.  $H_0 : \rho_{x_1y} = 0$   
 $H_1 : \rho_{x_1y} \neq 0$
2.  $H_0 : \rho_{x_2y} = 0$   
 $H_1 : \rho_{x_2y} \neq 0$
3.  $H_0 : R_{x_1,2,y} = 0$   
 $H_1 : R_{x_1,2,y} \neq 0$

## A. Variabel dan Desain Penelitian

### 1. Variabel penelitian

Match dan Farhady dalam Sugiyono, (2015:60) “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

- a. Variabel bebas (*Independent Variable*)
  - Keseimbangan
  - Kelincahan
- b. Variabel terikat (*Dependent Variable*)
  - Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

## 2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional.

### \Definisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan atau definisi operasional tiap variabel yang terlibat.

1. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang

dalam mempertahankan posisi badan/sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Untuk mengukur kemampuan para siswa dilakukan tes menggunakan tes keseimbangan dinamis.

2. Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangannya pada saat beraktivitas. kelincahan diukur dengan menggunakan tes zig-zag run.
3. Kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal adalah kemampuan seseorang dalam membawa bola dengan menggunakan kaki sambil melewati rintangan yang sudah ditentukan.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Bertolak dari pengertian diatas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

### **2. Sampel**

Menurut Damadi (2013:56) mengatakan bahwa: “Sampel adalah

subyek dinamakan pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan Sugiyono (2015:118) bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi.

Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar sebanyak 30 siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji

kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Tes keseimbangan, tes kelincahan dan tes kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

#### **a. Pentingnya Tes, Pengukuran dan Penilaian**

Tes, pengukuran dan penilaian merupakan bagian penting dalam pendidikan terutama kaitannya dalam proses belajar mengajar untuk mengukur keberhasilan belajar. Tes, pengukuran dan penilaian merupakan sarana untuk menuntukan pencapaian tujuan dan proses pengembangan ilmu sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

#### **1. Tes dan pengukuran keseimbangan**

a) Tujuan: Untuk mengukur kemampuan keseimbangan dinamis.

b) Alat dan perlengkapan:

- 1) Ruang yang datar
- 2) Stopwatch
- 3) 11 potong pita plastik
- 4) Tanda berukuran  $1 \times \frac{3}{4}$  inci (2,54 x 1,9 cm)
- 5) Formulir tes dan alat tulis

## **2. Tes dan pengukuran tes kelincahan**

a. Tujuan : Untuk mengukur/mengetahui kelincahan seseorang.

b. Alat dan perlengkapan :

- 1) Lapangan yang datar
- 2) Meter
- 3) Stopwatch
- 4) 5 tongkat
- 5) Formulir tes dan alat tulis

6) Persiapan lintasan lari zig-zag dengan jarak setiap tiang adalah 5 meter.

## **3. Tes dan pengukuran tes kemampuan menggiring bola**

a. Tujuan : Untuk Mengukur kemampuan menggiring bola dengan cepat disertai perubahan arah.

b. Alat dan perlengkapan:

- 1) Bola kaki
- 2) *Stopwatch*
- 3) Tiang/lembing
- 4) Meteran gulung
- 5) Formulir tes dan alat tulis

## **D. Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang

digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha 0,05$ .

## **A. Hasil Penelitian**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas keseimbangan, kelincahan dan Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial.

### **1. Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap keseimbangan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

## **2. Pengujian normalitas data**

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran keseimbangan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

## **3. Analisis Inferensial**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
2. Kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
3. Keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih atlet sepekbola di SMP IT Wahda Islamiah Makassar, dengan mengacu pada hasil penelitian tersebut.
2. Diharapkan dapat meningkatkan kinerja guru dalam upaya meningkatkan kualitas mengajar dan memperhatikan komponen fisik bermain sepakbola bagi anak didiknya.
3. Guru olahraga, agar didalam memilih teknik permainan sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti keseimbangan dan kelincahan.
4. Dapat menyumbangkan peranan yang baik dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga akan memudahkan siswa dalam melakukan gerakan atau teknik dasar dalam permainan sepakbola sehingga siswa tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam menjalani latihan sepakbola.
5. Diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, atau mengikuti sekolah sepakbola di daerah masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma. 1984. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Udayana, Jakarta.
- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- B.Edward Rahantoknam. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP : Semarang Press
- Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. FOK IKIP Ujung Pandang.
- Hamidsyah Noer, dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Penerbit Departemen Pendidikan dan kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati, 2008. Tes dan pengukuran olaragah . Solo: Penerbit lembaga pengembangan pendidikan (LPP) dan UPT penetbitan dan percetakan UNS (UNS Press) Universitas sebelas maret surakarta
- Lukman,Yudianto. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfababeta.